

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES À BASE PROTEÍNAS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DO BAIRRO JUNCO DA CIDADE DE PICOS-PI

Paulo Roberto Moraes Barros Filho¹, Alciene Pacheco da Silva¹
Nara Vanessa dos Anjos Barros¹, Regina Marcia Soares Cavalcante¹

RESUMO

A relação entre saúde e atividade física é essencial para uma melhoria da qualidade de vida. Uma alimentação balanceada de forma adequada e saudável deve fazer parte do dia a dia, tanto de praticantes de exercícios físicos como dos atletas, é comum na atualidade os iniciantes na musculação adquirirem algum tipo de suplemento alimentar, frequentemente sem orientação de um profissional de nutrição. Diante do exposto se faz de grande relevância estudos que tenham como objetivo uma compreensão mais detalhada do uso de suplementos proteicos por praticantes de atividade física, face aos impactos que o uso indiscriminado pode causar à saúde. Estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 100 indivíduos de ambos os sexos em academia do município de Picos-PI. Verificou-se que 61% fazem uso de suplementos alimentares (SAs), sendo maioria do sexo masculino (74,07%), onde também foi possível detectar a existência de uso indiscriminado de suplementos alimentares à base de proteínas (75,4%). Pode-se concluir que os praticantes de atividade física avaliados faziam uso indiscriminado de suplementos a base de proteína, sem a orientação de profissionais capacitados para esta prescrição, sinalizando para um grande perigo a saúde que estes estão se expondo, tendo em vista os malefícios que os mesmos podem causar.

Palavras-chave: Atividade Física. Suplementação Alimentar. Suplementos proteicos.

1-Universidade Federal do Piauí (UFPI), Campus Senador Helvídio Nunes de Barros (CSHNB), Picos-PI, Brasil.

E-mail dos autores:
paulocrateus@hotmail.com
alcienepsclaro@gmail.com
francilanymartins@hotmail.com
nara.vanessa@hotmail.com
reginalunna@hotmail.com

ABSTRACT

Consumption of food supplements based on proteins by praticants of physical activity in an academy of the junco city of Picos-PI

The relationship between health and physical activity is essential for improving the quality of life. Proper and healthy balanced nutrition should be part of the daily routine of both physical and athletic practitioners, it is common for today's beginners in bodybuilding to acquire some kind of dietary supplement, often without the guidance of a nutrition professional. In view of the above, studies aiming at a more detailed understanding of the use of protein supplements by physical activity practitioners are made of great relevance, given the impacts that the indiscriminate use can cause to health. A descriptive, cross-sectional, quantitative-qualitative study of 100 individuals of both sexes in the city of Picos-PI. It was verified that 61% use food supplements (SAs), being the majority male (74.07%), where it was also possible to detect the existence of indiscriminate use of protein-based dietary supplements (75.4%). It can be concluded that the practitioners of physical activity evaluated made indiscriminate use of protein-based supplements, without the guidance of professionals trained for this prescription, signaling to a great danger the health that they are exposing themselves, considering the harms that they can cause.

Key words: Physical Activity. Food Supplementation. Protein Supplements

Endereço para correspondência:
Regina Márcia Soares Cavalcante.
Campus Senador Helvídio Nunes de Barros.
Rua Cícero Duarte, nº 905.
Bairro Junco; Picos-PI.
CEP: 64.607-670.

INTRODUÇÃO

A relação entre saúde e atividade física é essencial para uma melhoria da qualidade de vida. A prática de exercícios regular é indicada por diversos profissionais da área de saúde, já que um indivíduo que possui um estilo de vida ativo pode evitar o surgimento de diversas doenças, tanto de ordem física quanto psicológica (Fernandes e colaboradores, 2013) com isso a atividade física e a alimentação são dois comportamentos considerados prioritários para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas e também comumente usada para fins estéticos em populações contemporâneas (Souza e colaboradores, 2012).

Uma alimentação balanceada de forma adequada e saudável deve fazer parte do dia a dia, tanto de praticantes de exercícios físicos como dos atletas, dessa forma o organismo poderá utilizar os nutrientes na formação de energia, na reparação de tecidos, no fortalecimento do sistema imunológico, enfim, na melhora do desempenho, transformando assim a alimentação no diferencial entre os que se alimentam e os que não se alimentam de forma adequada (Unesco, 2013).

Atualmente o ambiente de academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e hipertrofia muscular, fazendo assim que grande parte dos frequentadores busque uma nutrição ideal e adequada ao tipo de treino (Moreira e Rodrigues, 2014).

Segundo Bezerra e Macedo (2013), as necessidades energéticas proteicas são maiores para os praticantes de atividade física e são influenciadas pelo tipo, intensidade, duração e frequência do exercício. Os frequentadores de academias são indivíduos que geralmente nutrem desejo por resultados rápidos e satisfatórios em curto prazo, consumindo muitas vezes uma alimentação inadequada, seja em consumo excessivo de proteínas ou deficiência de carboidratos podendo ser prejudicial durante o exercício, caso não haja adequada oferta de nutrientes.

A busca implacável por melhorias na qualidade de vida e por um corpo ideal ao padrão estético, presente na sociedade e na mídia, faz com que pessoas de quaisquer que sejam as classes sociais passem a realizar

exercícios físicos, de forma periódica, em academia, e em diversas modalidades esportivas, além de provocar o interesse por hábitos saudáveis, que muitas vezes evolui para o uso de suplementos alimentares (Wieczorkowski, 2015).

É comum na atualidade os iniciantes na musculação adquirirem algum tipo de suplemento alimentar, frequentemente sem orientação de um profissional de nutrição, baseando-se apenas na indicação de outros praticantes, desconsiderando sua individualidade e seus objetivos (Reis e colaboradores, 2017)

A nutrição adequada é fundamental para um melhor desempenho físico, sendo associada à melhoria do rendimento, diminuição da fadiga e ainda evitando a perda de massa magra, todavia, devido às dificuldades que as pessoas encontram no dia a dia, em se alimentar corretamente, cresce cada vez mais o interesse em produtos que prometem os mesmos benefícios de uma alimentação adequada, ou seja, suplementos alimentares (Pedrosa e colaboradores, 2011).

A procura por suplementos nutricionais, especialmente pelos proteicos, está tornando-se cada vez mais comum entre os praticantes de atividade física, com a finalidade de auxiliar na prática dessas atividades, apresentando benefícios que supostamente oferecem com o intuito de aumentar a força, ganho de massa muscular em curto período de tempo e prevenção da fadiga muscular (Bezerra e Macedo, 2013; Espínola, Costa e Navarro, 2008; Gomes e colaboradores, 2008).

Os suplementos proteicos são os mais populares entre os praticantes de atividade física com a principal finalidade de aumentar a massa magra (Adadc, 2012),

Porém, o uso indiscriminado desses suplementos sem devida orientação torna-se preocupante, visto que, o consumo inadequado poderá acarretar em graves consequências a saúde humana uma vez que o excesso de proteína poderá gerar sobrecarga renal e também o total excedido ingerido será convertido e armazenado na forma de carboidratos e gordura (Bezerra e Macedo, 2013).

A suplementação pode causar desequilíbrios, ocasionando toxicidade ao organismo. Muitos suplementos comercializados contêm informações no rótulo,

advertindo as consequências da sua utilização, no entanto, ainda existem poucas comprovações científicas sobre os benefícios/malefícios do uso destes produtos (Trog e Teixeira, 2009).

A utilização desses suplementos à base de proteínas vem em uma constante crescente no mercado, por isso pode ocorrer o consumo excessivo de proteínas podendo causar danos ao organismo do indivíduo, principalmente por falta de orientação de um profissional da área.

Diante do exposto se fazem de grande relevância estudos que tenham como objetivo uma compreensão mais detalhada do uso de suplementos proteicos por praticantes de atividade física, face aos impactos que o uso indiscriminado pode causar à saúde.

O objetivo deste trabalho foi verificar a existência de uso de indiscriminado de suplementos à base de proteínas por praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Picos-PI.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, com abordagem quanti-qualitativa. O cálculo amostral foi realizado através do software estatístico *Raosoft Sample Size Calculator*®, onde foi adotado um intervalo de confiança de 95%.

O cálculo foi realizado com base no número mensal de praticantes de atividade física nas academias do bairro Junco na cidade de Picos-PI, onde a amostra foi constituída por de 100 praticantes de atividade física.

A academia participante da pesquisa oferecia mais de uma atividade física, para as diversas faixas etárias e ambos os sexos.

Os dados foram coletados por meio de entrevista utilizando como instrumento um questionário estruturado, aplicado na própria academia do bairro Junco da cidade de Picos-PI, em todos os turnos de funcionamento, no período de setembro a outubro do ano de 2017.

Este estudo foi realizado com indivíduos escolhidos aleatoriamente, sem idade mínima predefinida e ambos os sexos, que estivessem praticando atividade física na academia pesquisada, independentemente do tempo de prática ou tipo de atividade física desenvolvida e que aceitaram participar espontaneamente da pesquisa, tendo assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido-TALE quando menores de idade, juntamente com o TCLE assinado pelos pais ou responsáveis.

A pesquisa foi cadastrada na Plataforma Brasil e aprovada pelo CEP da UFPI/CSHNB sob o Parecer Consubstanciado de nº 2.518.956.

Os dados foram organizados em planilhas do *Microsoft Excel* e expressos na forma de média, desvio padrão e expostos sob a forma de gráficos e tabelas.

RESULTADOS

A população estudada, de acordo com o gênero, era em sua maioria 54% (n=54) do sexo masculino e 46% (n= 46) do sexo feminino (Figura 1).

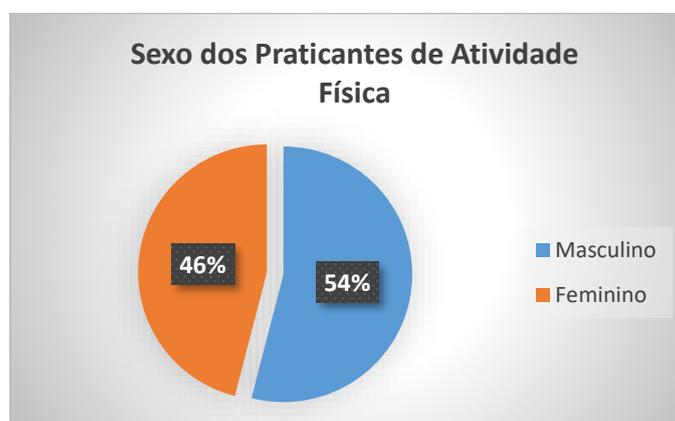


Figura 1 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física segundo sexo, Picos, 2017.

Em relação ao uso de suplementos alimentares à base de proteínas foi verificado que 61% (n=61) da população, faziam ou já haviam feito uso de suplementos, enquanto que 39% (n=39) afirmaram não fazer uso de suplementos.

Dos usuários de suplementos 65,57% (n=40) era do sexo masculino, e 34,43% (n=21) sexo feminino. Já os não usuários de

suplementos 35,90% (n=14) do sexo masculino e 64,10% (n=25) do sexo feminino.

Do total de homens participantes da pesquisa, 74,07% (n=40) relataram já ter feito uso de suplementos, e 25,93% (n=14) não o fizeram. Em relação às mulheres 45,65% (n=21) fizeram uso de suplementos, enquanto 54,35% (n=25) não faziam uso (Figura 2).

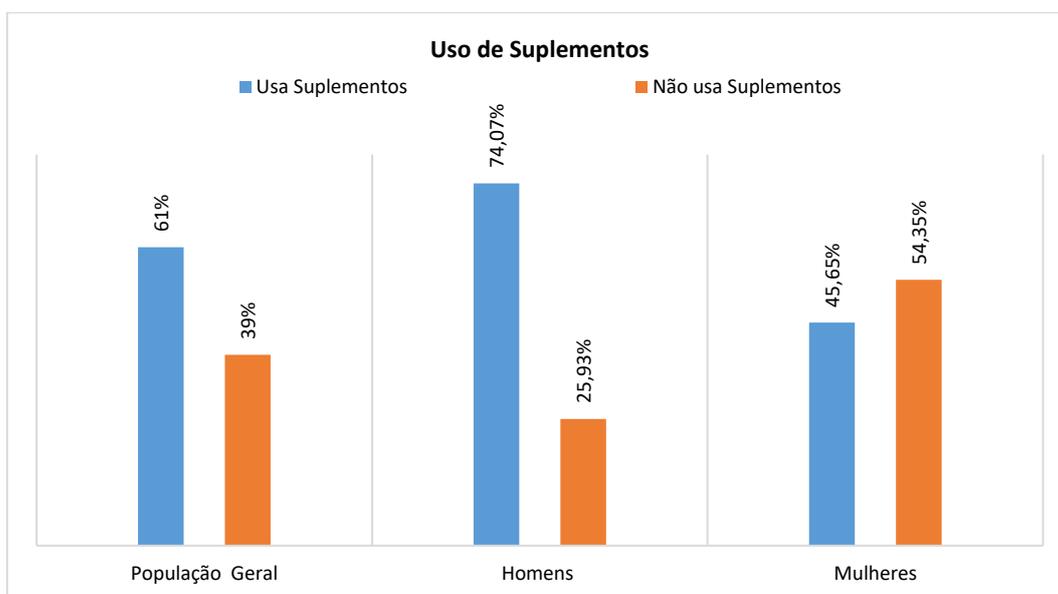


Figura 2 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física segundo o uso de suplementos, Picos, 2017.

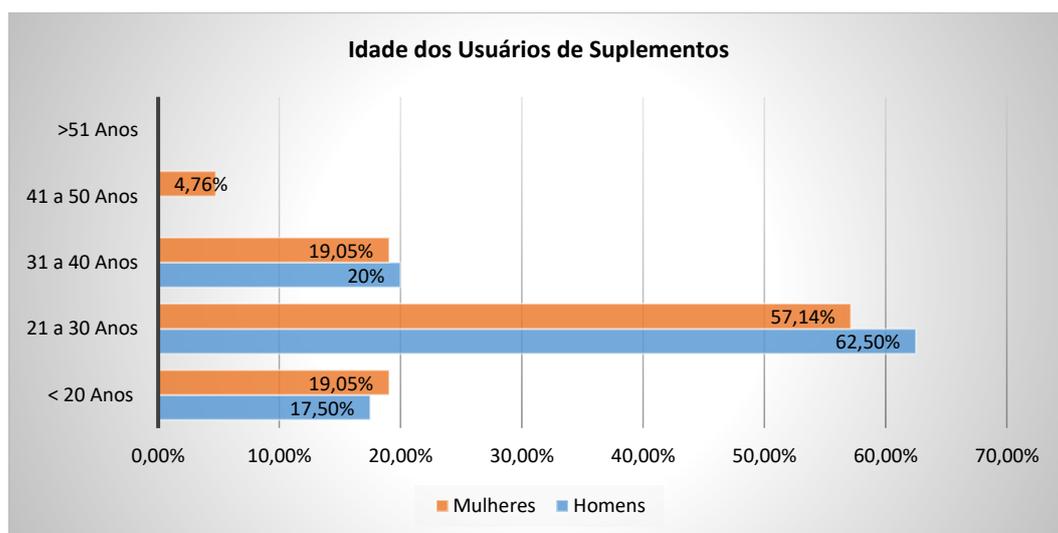


Figura 3 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física usuários de suplementos segundo a idade, Picos, 2017.

Quanto à distribuição etária dos praticantes de atividade física, 22% (n=22) tinha menos de 20 anos de idade, 59% (n=59) tinha entre 21 a 30 anos, 17% (n=17) possuía 31 a 40 anos, e 2% (n=2) de 41 a 50 anos.

Já em relação à idade dos usuários de suplementos do sexo masculino (40): 17,5% (n=7) eram menores de 20 anos, 62,5% (n=25) tinha entre 21 e 30 anos e 20% (n=8) entre 31 a 40 anos. Quanto às mulheres (21): 19,05% (n=4) abaixo de 20 anos, 57,14% (n=12) tinham entre 21 a 30 anos, 19,05% (n=4) possuía entre 31 a 40 anos e 4,76% tinha entre 41 a 50 anos (Figura 3).

Quanto à escolaridade, 65% (n=65) tinham o ensino médio completo, 30% (n=30) ensino superior completo, e 5% (n=5) algum tipo de pós-graduação. Levando em consideração apenas os usuários de suplementos do sexo masculino, 62,5% (n=25) tinham o ensino médio completo, e 37,5% (n=15) ensino superior completo. Em relação às mulheres que faziam uso de suplementos, 61,90% (n=13) tinham ensino médio completo, 33,33% (n=7) ensino superior completo e 4,77% (n=1) pós-graduação.

Verificou-se também a escolaridade dos não usuários de suplementos divididos

entre os sexos masculino e feminino respectivamente: 85,71% (n=12) tinham ensino médio completo, 14,49% (n=2) ensino superior completo. 60% (n=15) ensino médio completo, 24% (n=6) ensino superior e 16% (n=4) algum tipo de pós-graduação.

No tocante ao tempo de treino/prática de atividade física 17% (n=17) dos dos participantes, fazia atividade física há menos de 6 meses, 8% (n=8) há mais de 6 meses, 16% (n=16) há mais de 1 ano, 34% (n=34) há mais de 2 anos e 25% (n=25) há mais de 5 anos.

Dos usuários de suplementos do sexo masculino, em relação ao tempo de treino: 2,5% (n=1) treinavam há menos de 6 meses, 2,5% (n=1) há mais de 6 meses, 15% (n=6) há mais de 1 ano, 37,5% (n=15) há mais de 2 anos e 42,5% (n=17) há mais de 5 anos.

Em relação aos usuários de suplementos alimentares, do sexo feminino, em relação ao tempo de treino: 4,77% (n=1) treinavam há menos de 6 meses, 4,77% (n=1) há mais de 6 meses, 9,52% (n=2) há mais de 1 ano, 47,61% (n=10) treina há mais de 2 anos e 33,33% (n=7) treina há mais de 5 anos.

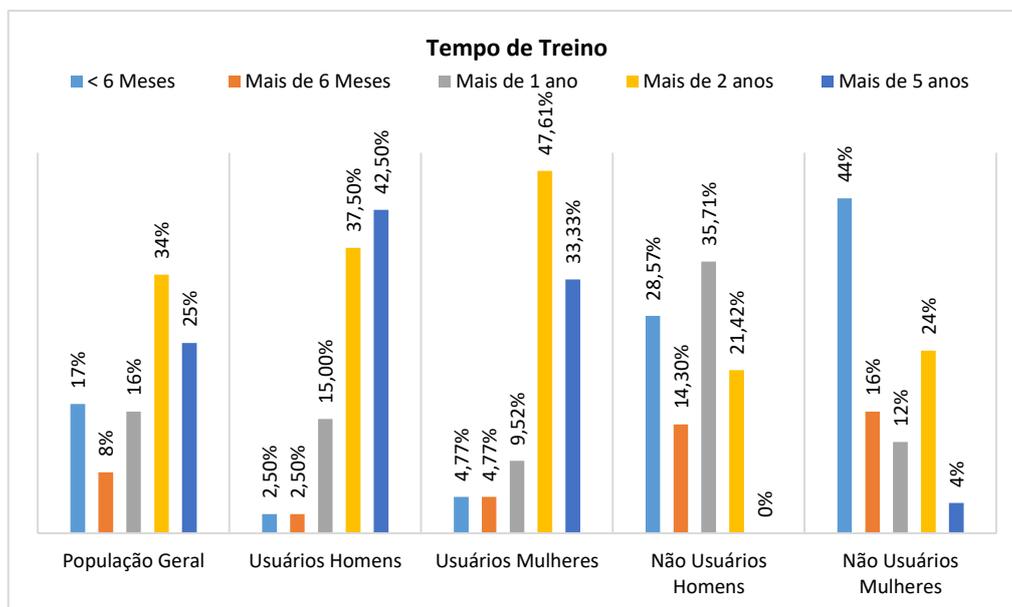


Figura 4 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física segundo o tempo de treino, Picos, 2017.

Em relação do tempo de treino dos não usuários de suplementos alimentares, os indivíduos do sexo masculino: 28,57% (n=4) treinavam há menos de 6 meses, 14,30%

(n=2) há mais de 6 meses, 35,71% (n=5) há mais de 1 ano e, 21,42% (n=3) há mais de 2 anos.

No tocante ao tempo de treino de mulheres não usuárias de suplementos, 44% (n=11) treinavam há menos de 6 meses, 16% (n=4) há mais de 6 meses, 12% (n=3) há mais de 1 ano, 24% (n=6) há mais de 2 anos e 4% (n=1) há mais de 5 anos.

No que faz referência ao local de compra de suplementos alimentares, 47% (n=47) preferiu comprar em lojas especializadas, 27% (n=27) através da internet, 23% (n=23) em farmácias, e 3% (n=3) adquiriu-os na academia.

Levando em consideração o local de compra dos usuários de suplementos do sexo masculino 27,5% (n=11) referiu comprar em

lojas especializadas, 37,5% (n=15) através da internet, 32,5% (n=13) em farmácias e 2,5% (n=1) em academias. Já usuários de suplementos do sexo feminino, 47,62% (n=10) preferiu comprar em lojas especializadas, 19,05% (n=4) por meio da internet e 33,33% (n=7) em farmácias.

Quanto à forma de utilização dos suplementos alimentares 18,03% (n=11) utilizavam-no sempre que treinavam e 81,97% (n=50) de forma esporádica. Usuários do sexo masculino 17,5% (n=7) afirmaram utilizar suplemento sempre que treinavam enquanto que 82,5% (n=33) usavam de forma esporádica.

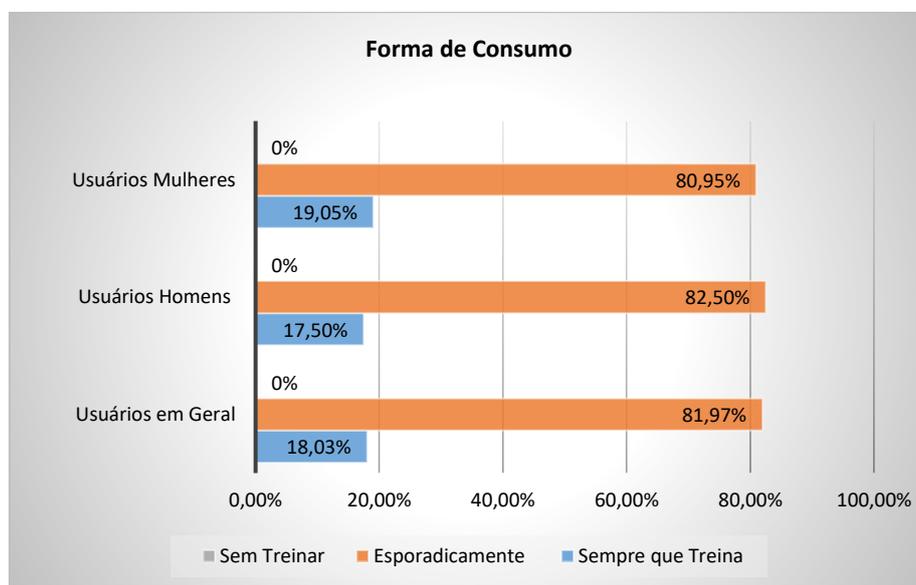


Figura 5 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física usuários de suplementos segundo a forma de consumo, Picos, 2017.

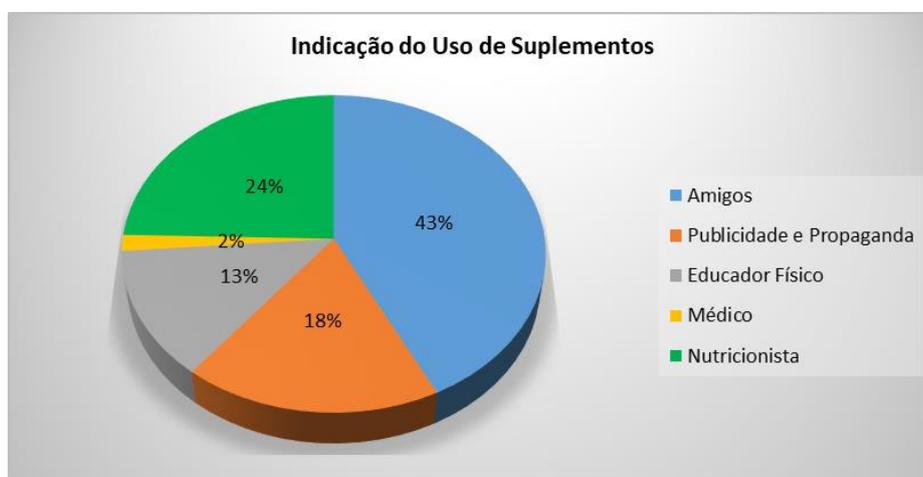


Figura 6 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física que fazem uso de suplementos segundo a indicação de uso, Picos, 2017.

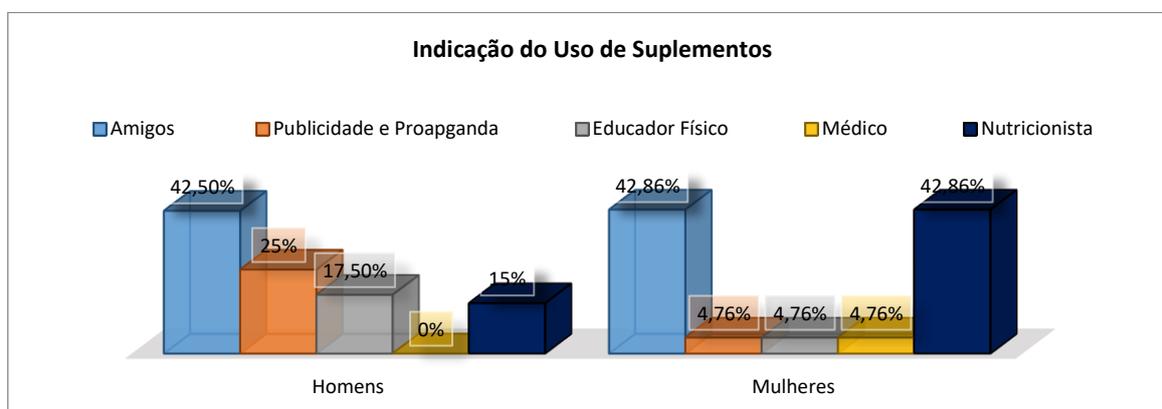


Figura 7 - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física que fazem uso de suplementos segundo a indicação de uso, Picos, 2017.

Entre as mulheres, 19,05% (n=4) usavam suplementos ao treinarem e 80,95% (n=17) de forma esporádica.

No que diz respeito à indicação para o início do uso de suplementos alimentares, dos 61 usuários destes, de ambos os sexos, 42,62% (n=26) tiveram indicações de amigos, 18,05% (n=11) foram influenciados por publicidade e propagandas, 13,10% (n=8) orientados por educador físico, 1,63% (n=1) indicação de médico e 24,60% (n=15) por indicação do nutricionista.

Ainda relacionado à indicação, estratificando por gênero, 42,5% (n=17) dos homens tiveram indicação de amigos para o uso de suplementos, 25% (n=10) foram influenciados pela publicidade e propagandas, 17,5% (n=7) indicação do educador físico e 15% (n=6) orientação do nutricionista.

Quanto às mulheres, o uso dos suplementos foi indicado por: 42,86% (n=9) amigos, 4,76% (n=1) publicidade e propaganda, 4,76% (n=1) educador físico, 4,76% (n=1) médico e 42,86% (n=9) por nutricionista.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa mostrou que a prática de atividade física era realizada em maior percentual por homens (54% n=54) dados semelhantes aos de Pellegrini e colaboradores (2017) que revelaram que os praticantes de atividade física eram em maior percentual do sexo masculino (69%).

Discordantes de estudo realizado por Santos e Farias (2017) em que a maior parte dos praticantes de atividade física em

academias eram do sexo feminino (53), mostrando que em tempos atuais, há uma preocupação de ambos os gêneros com a saúde e estética.

O estudo mostrou que o consumo de suplementos está crescente em academias com 61% dos praticantes de atividade física fazendo uso de SAs. Achados similares a estudo realizado por Pellegrini e colaboradores (2017) que verificou que 64% dos praticantes de atividade física faziam ou haviam feito uso de SAs.

Maximiano e Santos (2017) relataram que 51,2% fizeram uso de SAs, sendo o consumo de SAs maior no sexo masculino (65,57%) assim como já foi relatado em diversos estudos (Chiaverini e Oliveira, 2013; Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008; Moreira e Rodrigues, 2012; Sussuman, 2013).

Em Picos-PI, a população estudada era jovem, com idade variando de 21 a 30 anos (59%). Bernardes e colaboradores (2016) encontrou uma grande maioria de praticantes de atividade com idade média de 22 anos. Já pesquisa conduzida por Maximiano e Santos (2017) verificaram que a média geral da idade foi de 27,2 anos.

Observou-se que a maioria dos homens que usavam SAs, tinham até 30 anos 80% (n=32), e as mulheres representando 76,19% (n=16).

Segundo Santos e Farias (2017) a grande maioria de usuários de SAs são jovens de faixa etária entre 18 e 39 anos. Pedrosa e colaboradores (2011) identificaram que 56% tem idade entre 21 e 30 anos.

Dados esses que podem ser explicados pelos fatos dos jovens estarem

sempre à procura do corpo perfeito e uma bela aparência física, e as mulheres cada vez mais preocupadas em ter um corpo “belo” (Albuquerque 2012; Queiroz e colaboradores, 2009).

Quanto ao nível de escolaridade o estudo mostrou que a maioria dos participantes tinham o ensino médio completo (65%), de acordo com o encontrado na literatura científica (Bernardes e colaboradores, 2016; Pellegrini e colaboradores, 2017; Reis e colaboradores, 2017)

Estudo realizado por Maximiano e colaboradores (2017) encontrou resultados similares em relação ao tempo de treino, onde foi verificado que 20% praticava atividade há menos de 6 meses, 50% de 1 a 4 anos e 30% há mais de 5 anos. Reis e colaboradores (2017) apresentaram resultados em que indicaram longo tempo de treino, onde 45% dos usuários de SAs praticavam de 1 a 3 anos.

No presente estudo a forma mais comum de utilização dos SAs foi de forma esporádica 81,27%, ou seja, os usuários não mantinham continuidade no uso dos SAs, resultado diferente do apresentado por Reis e colaboradores (2017), onde o uso contínuo foi o mais citado.

Também foi verificado que existe uso indiscriminado de SAs quando considerada o total de usuários de SAs, 24,60% fazia uso sob orientação do nutricionista, e tendo em sua grande maioria de 42,60% indicação de uso por amigos. Resultados semelhantes encontrados em diversos estudos (Bertoletti e colaboradores, 2016; Fernandes e Machado, 2016; Pedrosa e colaboradores, 2011; Pellegrini e colaboradores, 2017; Reis e colaboradores, 2017; Silva e colaboradores, 2017).

Estudos realizados por Oliveira e colaboradores (2017) verificou que 48% dos usuários de SAs tiveram consulta com o nutricionista. Já resultados obtidos por Santos e Farias (2017) a indicação do nutricionista foi a mais citada junto com o profissional de educação física, ambos com 31% das repostas.

Se for levado em consideração apenas usuários de SAs do sexo masculino o consumo indiscriminado fica ainda mais evidente com 15% de indicação do nutricionista, entretanto, os usuários de SAs

do sexo feminino 42,86% foram indicados por nutricionista, mesma quantidade de indicação feita por amigos.

O uso indiscriminado de SAs por parte dos homens pode ser explicado pelos suplementos à base de proteínas estarem relacionados ao ganho de massa muscular e com isso os homens procuram meios de manter esse objetivo. As mulheres geralmente se preocupam mais com a saúde do que os homens buscando uma forma de se precaver quanto ao consumo indiscriminado de suplementos.

Segundo Pedrosa e colaboradores (2011) e Moreira e Rodrigues (2014) o nutricionista é o único profissional capacitado para realizar prescrição de suplementos alimentares, assim como realizar uma orientação dietética individualizada, proporcionando o consumo de refeições adequadas e equilibradas para que assim seja garantida a integridade física do indivíduo que opta pela utilização de SAs.

O Conselho Federal de Nutrição (CFN, 2006) regulamenta na resolução n.390/2006 a prescrição de suplementos dietéticos pelo nutricionista. Estas medidas visam evitar a auto prescrição de suplementos.

CONCLUSÃO

A maior parte dos praticantes de atividade de academia de Picos-PI, fazia uso de suplementos alimentares à base de proteínas.

A grande maioria dos usuários de SAs era do sexo masculino, com tempo de treino superior a dois anos, onde uma parcela reduzida consultou o nutricionista para indicação do suplemento, caracterizando assim o uso indiscriminado.

As mulheres diferentemente dos homens apresentaram um maior índice de indicação profissional, entretanto um número reduzido se considerado as outras fontes de indicação

A falta de conhecimento sobre nutrição e suplementação esportiva pode induzir ao uso indevido de suplementos refletindo em prejuízos para a saúde.

Sugere-se, a partir dos dados obtidos, que seja realizada uma maior fiscalização por parte dos órgãos responsáveis pela proteção do consumidor, além da realização de palestras nos cursos para instrutores de

musculação, como uma forma de proteção para os praticantes de musculação em academias.

REFERENCIAS

1-Albuquerque, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.112-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>

2-American Dietetic Association and Dietitians of Canada: dietary fatty acids, *Journal of the American Dietetic Association*. 2012. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17936958>> Acesso em: 04/11/2017.

3-Bernardes, A.L.; Lucia, C.M.D.; Faria, E. R. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 57. 2016. p.306-318. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/639>>

4-Bertoletti, A.C.; Santos, A.; Benetti, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 371-380. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/652>>

5-Bezerra, C.C.; Macedo, E.M.C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.224-232. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/398/380>>

6-CFN. Resolução CFN N. 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética pelo nutricionista e dá outras providências. Num. 390 de 27 de outubro de 2006. Brasília. 2006.

7-Chiaverini, L.C.T.; Oliveira, E.P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 38. 2013. p.108-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/376>>

8-Espínola, H. H. F.; Costa, M. A. R. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da Cidade de João Pessoa-PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 7. 2008. p.1-10. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/48/47>>

9-Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 55. 2016. p.59-67. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607>>

10-Fernandes, N.P.; e colaboradores. A prática do exercício físico para melhoria da qualidade de vida e controle da hipertensão arterial na terceira idade. *Revista Ciência Saúde Nova Esperança João Pessoa*. Vol. 11. Num. 3. 2013. p 6-60.

11-Gomes, G.S.; e colaboradores. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina (Ribeirão Preto Online)*. Ribeirão Preto. Vol. 41. Num. 3. 2008. p. 327-331.

12-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.

13-Maximiano, C.M.B.F.; Santos, L.C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 61. 2017. p.93-101. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/739>>

14-Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p.370-373.

15-Oliveira, A.B.; Filho, J.N.M.; Melo, M.C.A. Consumo de suplementos termogênicos e seus efeitos adversos por clientes de uma loja de nutrição esportiva de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2107. p.160-167. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/749>>

16-Pedrosa, O.; Gasen, F.; Silva, A.; Pinho, S. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondonia. *Anais da Semana Educa. América do Norte*. Vol. 1. 2011.

17-Pellegrini, A.R.; Corrêa, F.S.N.; Barbosa, M.R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 61. 2017. p.59-73. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/735>>

18-Queiroz, S. F.; Silva, H. C.; Bezerra, H. P. O.; Paiva e Freitas, L. K.; Costa H. A.; Oliveira J. A. M.; Andrade, M. K. L. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Ferros-RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Num. 17. 2009. p. 468-477. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/144>>

19-Reis, E.L.; Camargos, G.L.; Oliveira, R.A.R.; Domingues, S.F. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 219-231. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/770/0>>

20-Santos, A.V.; Farias, F.O. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de

atividades físicas em duas academias de Salvador-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 64. 2017. p. 454-461. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/831>>

21-Silva, M.L.; Teixeira, L.J.M.; Lima, J.S.; Pereira, F.O.; Menezes, M.E.S. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Cuité, Paraíba. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 644-653. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/883>>

22-Souza, E.A.; e colaboradores. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. *Caderno de Saúde Pública*. Vol. 27. Num. 8. 2012. p. 1459-1471.

23-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.35-42. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

24-Trog, S.D.; Teixeira, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. *Cinergis*. Vol. 10. Num. 1. 2009. p. 43-53.

25-UNESCO. Fundação Vale. *Nutrição no esporte*. Brasília. Vol. 8. Num.1. 2013. p.44.

26-Wieczorkowski, D. Análise nutricional e de rotulagem em suplementos proteicos para atletas a base de soro do leite. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Farmácia. Faculdade Assis Gurgacz-FAG. Cascavel. 2015.

Recebido para publicação em 18/03/2018
Aceito em 02/05/2018